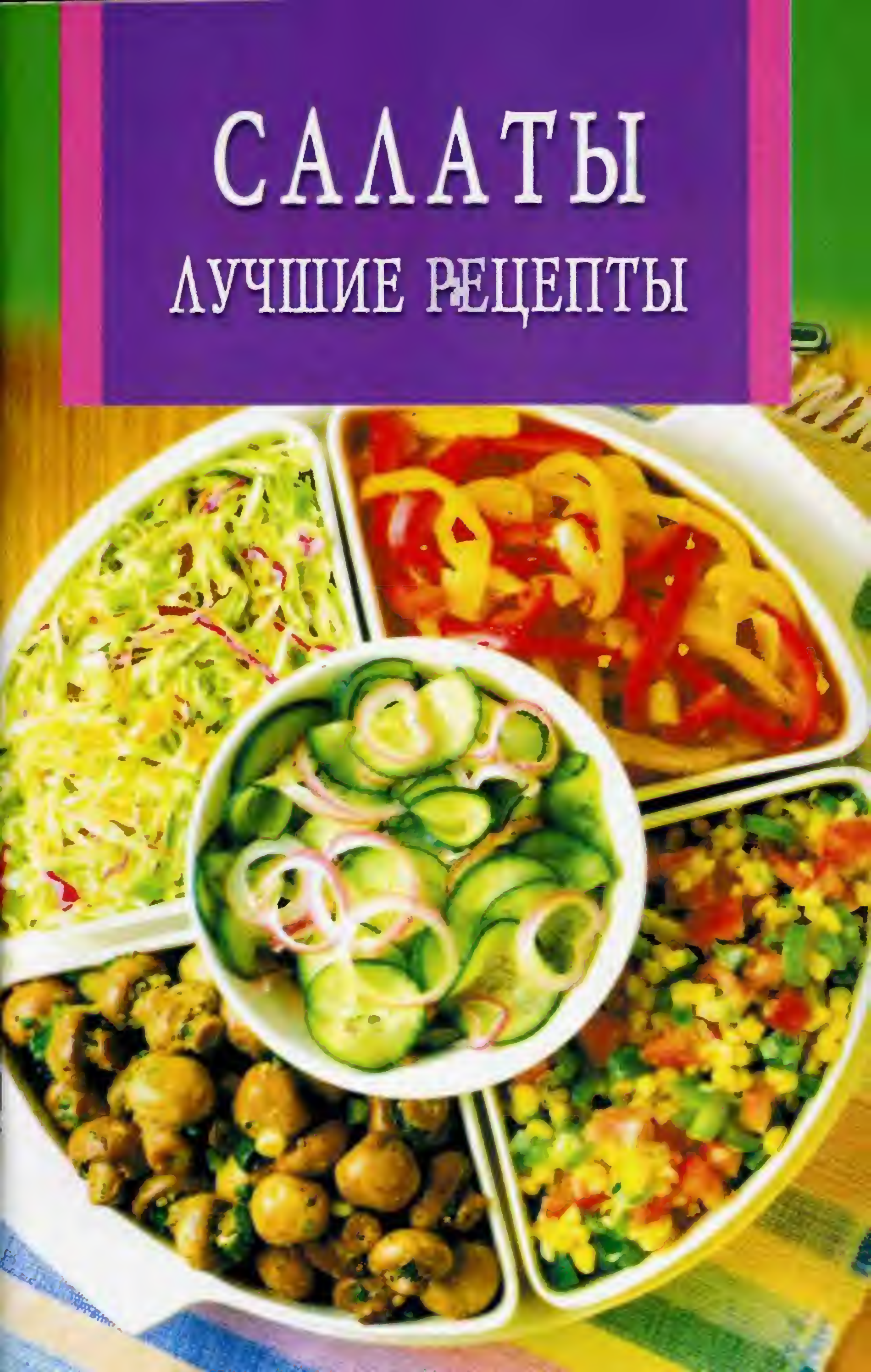

САЛАТЫ
ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

# САЛАТЫ

## ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

Ростов-на-Дону
ИД Владис
2006

ББК 36.91
С 16

Серия «Искусство кулинарии»

С 16 **Салаты. Лучшие рецепты.** – Ростов н/Д: Издательский дом «Владис», 2006. – 64 с.
ISBN 5-9567-0003-3

Салаты — гордость любой хозяйки. Именно с них начинается домашний обед и праздничное застолье. Эта книга для тех, кто хочет всегда иметь под рукой рецепт «на всякий случай», чтобы за несколько минут из самых обычных продуктов можно было приготовить любимый салат.

ББК 36.91

ISBN 5-9567-0003-3



# ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

## ИЗ ОГУРЦОВ

### САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА

➢ *1 огурец, лук-порей, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сока лимона, укроп, соль.*

Огурец нарезать тонкими кружочками, посолить, заправить лимонным соком, растительным маслом, посыпать мелко нарезанным укропом и выдержать 5–6 минут в холодильнике. Перед подачей залить сметаной и посыпать мелко нарезанным и посоленным луком-пореем.

### САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С КАПУСТОЙ

➢ *На 2–3 огурца — 1 небольшой кочан свежей капусты, 4–5 шт. редисок, зелень петрушки и сельдерея, 2 ст. ложки оливкового масла, листья салата или помидор.*

Вымытые сухие огурцы нарезать тонкими ломтиками, свежую белокочанную капусту и редиску изрубить, перемешать с рублеными листьями петрушки или сельдерея. Заправить оливковым маслом. Добавить листья салата или ломтики помидора.

## САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ГОРЬКИХ ОГУРЦОВ

Если огурцы вдруг оказались с горчинкой, то можно приготовить специальный салат, в котором горечь не будет ощущаться. Надо взять несколько огурцов, очистить их и натереть на крупной терке, посыпать мелкой солью, поперчить, заправить подсолнечным маслом, по вкусу добавить уксус, зелень. Салат готов.

## САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ЯИЦ

➢*На 3 огурца — 3 яйца, 1 луковица, 1/4 стакана сметанного соуса, укроп, немного сока лимона.*

Огурцы и яйца, сваренные вкрутую, нарезать ломтиками и выложить в салатник. Залить сметанным соусом, добавить 1–2 чайных ложки лимонного сока и посыпать мелко нарезанным укропом.

## САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

➢*3–4 свежих огурца, 150 г твердого сыра, несколько листьев зеленого салата, укроп и зеленый лук, 1/2 стакана сметаны, соль.*

Сыр и огурцы натереть на крупной терке. Слой тертого сыра покрыть слоем тертых огурцов и тонко нарезанного зеленого салата, залить сметаной, украсить зеленью.

## САЛАТ ВЕСЕННИЙ С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

➢*1 головка кочанного салата, 5 шт. редиса, 2 маринованных огурца, пучок лука-порея, 1 вареное яйцо, лимонный сок, соль.*

Зеленый салат нарезать лапшей, редиску и небольшие маринованные огурчики — мелкими ломтиками, лук-порей мелко порубить, и все смешать. Посолить, сбрызнуть лимонным соком, еще раз перемешать и сверху посыпать мелкорубленным вареным яйцом.



## САЛАТ С ЧЕРЕМШОЙ

➢*3–4 пучка черемши, 1 пучок петрушки, 2 свежих огурца, 4 вареных яйца, 4 вареных средних картофелин, 100 граммов зеленого горошка, 200 граммов вареной обезжиренной колбасы, 1 пучок зеленого лука.*

Все овощи и зелень тщательно вымыть и просушить, мелко нарезать, посолить, хорошо перемешать, добавить зеленый горошек, вареную колбасу и заправить майонезом.

Можно приготовить этот салат только из черемши, зеленого лука, огурца, яиц.

## САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ГРУШ

➢*1 свежий огурец, 4 сочные груши, 1 лимон, 1 ст. ложка изюма, 2 ст. ложки измельченного лесного ореха, сахар.*

Огурец и груши очистить, вынуть из них сердцевину, нарезать мелкими кубиками, полить лимонным соком и перемешать с изюмом, орехами, сахаром. Можно подавать на десерт.

## САЛАТ ЗАКУСОЧНЫЙ

➢*250 г редьки, 250 г огурцов, 100 г зеленого лука, 150 г сметаны, яблочный уксус, укроп, соль.*

Очистить редьку и натереть на терке с крупными отверстиями. Очистить, нашинковать свежие огурцы, перемешать, посолить и заправить яблочным уксусом, уложить горкой в салатницу, посыпать нашинкованным зеленым луком, полить сметаной и украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

## САЛАТ «ДЕРЕВЕНСКИЙ»

➤*4 соленых огурца, 1 свекла, 25 г хрена, 1/2 стакана соуса из простокваши, 50 г зеленого лука или 1 луковица, соль, сахар.*

Соленые огурцы почистить и нарезать кубиками, свеклу и хрен натереть на крупной терке.

Все продукты перемешать (добавить также огуречный рассол), заправить соусом, сахаром и солью, перемешать и разложить в подготовленную посуду.

При подаче посыпать рубленым зеленым луком или украсить кольцами репчатого лука.

# ИЗ ПОМИДОРОВ

## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ

➤*5—7 спелых помидоров, 3—4 луковицы, зелень петрушки, сок одного лимона, 1—2 ст. л. растительного масла, соль.*

Лук очистить, нарезать тонкими кольцами, посолить, уложить на середину блюда, посыпать мелко нарезанной петрушкой, полить соком лимона, растительным маслом. Вокруг уложить помидоры, нарезанные дольками, посолить. Украсить веточками петрушки.

## САЛАТ «СВЕЖЕСТЬ»

➤*6 помидоров, 2 ст. л. молодого свежего зеленого горошка, 2 ст. л. майонеза, соль по вкусу.*

Помидоры обдать кипятком, сразу же очистить от кожицы и нарезать кубиками. Горошек тщательно вымыть, обсушить на полотенце, перемешать с помидорами, залить майонезом. Посолить, при желании добавить 2 веточки петрушки.



## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ЧЕСНОКА И ЛУКА

➤*4 помидора, 1 головка репчатого лука, 2 головки чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Помидоры и лук нарезать мелкими кубиками. Чеснок истолочь с солью. Все перемешать, посыпать солью и перцем, залить маслом и поставить на холод на 1 час. Перед подачей салат хорошо перемешать.

## САЛАТ «ВЕСЕННИЙ»

➤*300 г помидоров, 200 г огурцов, 1 луковица, 100 г сладкого перца, 50 г салатной заправки, зелень петрушки и укропа, соль.*

Свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками, репчатый лук —кольцами. Лук посыпать, полить растительным маслом и потереть руками. Сладкий красный стручковый перец нашинковать соломкой. Все смешать, прибавив мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Залить салатной заправкой. Дать настояться.

## САЛАТ ИЗ РИСА С ПОМИДОРАМИ

➤*100 г риса, 2 помидора, 1 небольшой огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. л. сока лимона, 3 ст. л. жаренного растительного масла, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.*

Отварить рассыпчатый рис. Промыть помидоры, очистить их от семян, нарезать ромбиками. Также ромбиками нарезать огурец. На крупной терке натереть яйца. Тщательно перемешать, заправить солью, перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки, соком лимона и растительным маслом. Выложить в салатник, украсить кружочками яиц (для украшения отдельно нарезать вареное яйцо) и веточками петрушки.

## САЛАТ ОСЕННИЙ

*➢1 головка репчатого лука, 2 помидора, 2 больших соленых огурца, 2 яблока, огуречный рассол.*

Лук нарезать кольцами, немного посолить и дать постоять. Помидоры и огурцы нарезать поперек кружочками. Очищенные яблоки нарезать кубиками. Осторожно, не деформируя помидоры, перемешать все с подготовленным луком. Полить салат огуречным рассолом и поставить в холодильник.

## САЛАТ ФЕРМЕРСКИЙ

*➢500 г помидоров, 400 г картофеля, 50 г репчатого лука, 5 яиц, 200 г корня сельдерея, укроп, 2 ст. ложки уксуса, оливковое масло.*

Вымыть томаты, обдать их кипятком и снять с них кожицу, очистить вареный картофель. Помидоры, репчатый лук, вареный картофель, яйца нарезать тонкими кружочками, сельдерей нашинковать соломкой. Заправить салат уксусом. Выложить салат в салатницу, посыпать мелко порезанным укропом и слегка полить оливковым маслом.

## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЯЙЦАМИ

*➢3 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, сок одного лимона, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль.*

Помидоры и яйца нарезать кружочками. Уложить на блюде так, чтобы кружочек яйца заходил на кружочек помидора, посолить. Полить соком лимона и растительным маслом, посыпать зеленью петрушки.

## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ЯИЦ И СЫРА

*➢500 г помидоров, 4 яйца, 150 г сыра твердых сортов, 250 г сметаны, соль, несколько капель выжатого лимона.*

Помидоры и вареные яйца нарезать кружочками и



переложить в салатницу, посолить. Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной и залить этой смесью помидоры и яйца. Украсить салат кусочками декоративно нарезанных помидоров и кубиками сыра. По желанию добавить немного лимонного сока.

## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК СО СМЕТАНОЙ

*➢600 г помидоров, 600 г яблок, 1 стакан сметаны, зелень петрушки, соль.*

Плотные и спелые помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать кружочками. На блюдо или тарелку уложить рядами кружки помидоров и яблок, полить сметаной и украсить листьями петрушки.

## САЛАТ «КРАСНЫЙ ЦВЕТОК»

*➢4 помидора, 4 сваренных вкрутую яйца, 3/4 стакана сметаны, зелень укропа или петрушки, листья зеленого салата, соль.*

Помидоры и яйца нарезать дольками и положить в салатник. К сметане добавить мелко нарезанную зелень, соль, перемешать и залить этой смесью помидоры и яйца. Блюдо украсить листьями салата и цветком из помидора.

## САЛАТ «НЕЖНЫЙ»

*➢4 сваренных вкрутую яйца, 4 помидора, 100 г невыдержанного сыра, 1 стакан сметаны, соль.*

Помидоры и яйца нарезать кружочками, положить в салатник, посолить. Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной и растереть до получения однородной массы. Залить полученной смесью помидоры и яйца. Салат украсить кружками помидоров и кубиками сыра.

## САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С КРЕСС-САЛАТОМ

➢*На 2—3 помидора — 1 свежий огурец, сваренное вкрутую яйцо, стакан густого майонеза, 1 ст. ложка сметаны, кресс-салат, зеленый лук.*

Вымытые помидоры, огурцы и яйцо нарезать ломтиками. Разложить слоями все три компонента в салатнике, посыпать листьями кресс-салата и измельченным луком. Залить майонезом, к которому добавлена сметана. Соусом залить надо так, чтобы были видны составные части салата. Вместо свежих огурцов можно добавить соленые или маринованные.

## САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ БЕЗ ЗАПРАВКИ

➢*На 2—3 помидора — 1 луковица, соль, перец, зелень.*

Вымытые, обсушенные помидоры нарезать ломтиками, разложить в посуде, посыпать солью, перцем и мелко нарубленной зеленью. Салат украсить колечками репчатого лука-порея.

## САЛАТ ЛЕТНИЙ

➢*6 спелых помидоров, 3 стручка красного сладкого перца, 1—2 луковицы, 3—4 ст. ложки растительного масла, петрушка, соль.*

Репчатый лук нарезать кольцами. У сладкого болгарского перца вырезать плодоножку и тщательно удалить семена, нарезать тонкими полосками и смешать с луком. Нарезанные овощи посолить по вкусу, посыпать мелко нарезанной петрушкой, перемешать и выдержать 5—6 минут. Измельчить на терке 1—2 помидора, посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Остальные помидоры нарезать кубиками и прибавить к луку и перцу.



Полученную массу размешать, залить натертыми помидорами и посыпать мелко нарезанной петрушкой. Дать настояться 10—15 минут.

## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЯБЛОКАМИ И ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

➢*3—4 помидора, 3—4 яблока, 200 г зеленого салата, 1 стакан сметаны, соль, перец.*

Зеленый салат разобрать на листочки, тщательно промыть, уложить горкой в салатник. Очищенные от сердцевины яблоки нарезать тонкими кружочками, помидоры дольками, выложить вокруг зеленого салата. Перед подачей на стол полить сметаной.

## САЛАТ С БРЫНЗОЙ

➢*На 4 помидора — 100 г брынзы, лук по вкусу.*

Брынзу нарежьте кубиками, положите в миску и залейте кипятком на 20 минут. Затем воду слейте и положите на брынзу нарезанные свежие помидоры и зеленый лук.

## САЛАТ ИЗ КРАСНЫХ ПОМИДОРОВ И РЫБЫ

➢*2 красных помидора, 250 г рыбы, 1 большая луковица, 1 ст. ложка кукурузного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, лимонный сок, черный молотый перец, петрушка, соль.*

Рыбу очистить от костей и кожи, нарезать мелкими кусочками, посолить, положить в плоский сосуд, помазать сверху сливочным маслом и испечь в духовке. Охладить, полить лимонным соком и смешать с нарезанными кружками помидорами и полукольцами луком. Перед самой подачей на стол смесь посыпать черным перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки, полить кукурузным маслом и перемешать.

### САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И МАЛОСОЛЬНЫХ ОГУРЦОВ

➢ *2 помидора, 2 малосольных огурца, 1 маленькая луковица, 3—4 ложки растительного масла или майонеза, соль, молотый черный перец, лимонный сок по вкусу.*

Вымыть и нарезать ломтиками помидоры. Огурцы и лук очистить, нарезать тонкими ломтиками. Выложить слоями помидоры, огурцы, лук, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, заправить маслом или майонезом.

## ИЗ КАПУСТЫ

### САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

➢ *600 г белокочанной капусты, уксус, сахар, масло растительное, соль.*

Капусту тонко нашинковать, положить в кастрюлю, влить уксус, добавить соль и, помешивая, нагреть до исчезновения вкуса сырой капусты и выделения сока.

Капуста должна при разжевывании слегка хрустеть на зубах.

Затем капусту быстро охладить, заправить растительным маслом, солью и сахаром. Положить в салатник, перемешать.

### САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКОМ И МОРКОВЬЮ

➢ *Половина небольшого вилка капусты, 2—3 моркови, 1 спелое яблоко, 1 ст. ложка яблочного уксуса, соль, сахар по вкусу.*

Нашинковать капусту и морковь очень тонко и хорошо перемешать с солью и уксусом. Добавить сахар по вкусу. Добавить очищенное, нашинкованное яблоко.



### САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

➢ *400 г белокочанной капусты, 3—4 картофелины, 2—3 луковицы, 1 зубчик чеснока, 50 г грибов, масло оливковое, соль.*

Капусту нашинковать мелкой соломкой и протереть с солью, отварной картофель нарезать ломтиками, лук — полукольцами, зубчик чеснока растереть с солью. Соленые грибы нарезать мелкими ломтиками, заправить все оливковым маслом и разложить в подготовленную посуду.

### САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ

➢ *300 г белокочанной капусты, 100 г редиса, 1 свекла, 1 морковь, 1 белый корень, 2 зубчика чеснока, 1 банка майонеза, соль.*

Капусту нашинковать, подготовленные редис и коренья натереть на крупной терке, чеснок мелко нарубить, растереть с солью. Потом все овощи смешать и заправить майонезом.

Перед подачей салат уложить горкой в салатницу и украсить редисом, морковью.

### САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАРИНОВАННЫМ ОГУРЦОМ

➢ *150 г капусты, 1 яблоко, 1—2 моркови, 1 луковица, 1 банка майонеза, зелень петрушки.*

Капусту нашинковать. Нарезать яблоко, морковь, лук и маринованный огурец. Все перемешать и заправить майонезом.

Сложить в салатник, посыпать зеленью.

## САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И МОРКОВИ

*➢200 г белокочанной капусты, 3–4 свежих огурца, 2 моркови, 80 г зеленого салата, 1/2 стакана густой сметаны, 50 г зеленого лука, соль, зелень.*

Нарезать соломкой капусту, морковь и зеленый салат, свежие огурцы — тонкими ломтиками, порезать лук.

Все смешать, посолить, заправить сметаной. Уложить горкой в салатник, украсить листиками зеленого салата, лука и кружочками огурца.

Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

## САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

*➢400 г капусты, 1/2 банки зеленого горошка, 1 морковь, 1 яйцо, 1/2 банки майонеза, соль, зелень.*

Нашинковать соломкой капусту и морковь. Перетереть капусту с солью, добавить морковь, зеленый горошек, нарезанное кубиками вареное яйцо, заправить майонезом.

Украсить салат веточками зелени. Дать настояться 15 минут.

## САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ

*➢500 г капусты, 3–4 зубчика чеснока, 1 стакан сметаны, соль, зелень.*

Нашинкованную капусту перетереть с солью, добавить растертый чеснок, залить все сметаной и перемешать. Выложить в салатник, украсить зеленью петрушки и укропа.



## САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ ПО-КОРЕЙСКИ

*➢100 г свежей белокочанной капусты, 100 г репчатого лука, 5 г чеснока, уксус и черный молотый перец по вкусу, 30 г соли.*

Белокочанную капусту нашинковать, пересыпать солью и оставить на 3–4 часа. Лук и чеснок мелко нарезать и смешать с красным молотым перцем. Затем все перемешать с капустой, переложить в глиняный горшок, придавить грузом и оставить на 2–3 дня. Если блюдо подавать в день приготовления, то сразу добавить немного уксуса.

## САЛАТ «ДЕРЕВЕНСКИЙ»

*➢200 г капусты, 4 вареные картофелины, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки измельченных соленых грибов, растительное масло,*

Свежую капусту нашинковать и протереть с солью. Вареный картофель и репчатый лук нарезать кубиками. Добавить растертый с солью и измельченный чеснок и измельченные соленые грибы, все смешать и заправить растительным маслом.

Выложить салат горкой и украсить клюквой.

## САЛАТ ПО-КИТАЙСКИ

*➢400 г капусты, 30 г сахара, 1 морковь, 100 г растительного масла, красный перец, гвоздика молотая, соль.*

Белокочанную капусту нарезают кубиками, кладут в нее ломтики сырой моркови. Капусту с морковью ошпаривают, отцеживают и пересыпают солью и сахаром. Выкладывают в салатник и заправляют масляной приправой, которую готовят так: растительное масло доводят до кипения и в него добавляют красный перец и гвоздику по вкусу. Все перемешивают.

## САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

➢ *200 г белокочанной капусты, 200 г сладкого перца, 100 г свежих огурцов, 100 г красных томатов, 100 г отварной телятины, 20 г репчатого лука, 50 г майонеза, 5 г горчицы, 100 г отварного риса, по вкусу соль.*

Белокочанную капусту нашинковать, сладкий перец нарезать полосками, свежий огурец кубиками, томаты — кружочками. Все смешать с отварным рисом и вареным мясом, посолить, добавить горчицу. Посыпать мелко нарезанным луком, зеленью и приправить майонезом.

## САЛАТ ПО-ТАДЖИКСКИ

➢ *300 г капусты, 100 г красного сладкого перца, 200 г моркови, 50 г зеленого салата, 50 г щавеля, по 2 ст. л. зелени, укропа и петрушки, 1 стакан сметаны, соль, немного тмина.*

Подготовленную белокочанную капусту и перец стручковый сладкий нарезать тонкой соломкой, посолить и оставить на 10—15 минут. Салат зеленый, щавель, зелень укропа и петрушки мелко нарезать. Морковь натереть на терке. Тмин растереть. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной и подавать на стол в салатнике.

## САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ «ЮЖНЫЙ»

➢ *400 г белокочанной капусты, 100 г чернослива, 1 крупная морковь, лимонный сок, сахар.*

Капусту нарезать соломкой, посыпать сахаром, перетереть руками до появления сока, отжать его. Из замоченного чернослива вынуть косточки и нарезать его брусочками.

Морковь натереть на крупной терке. Все компоненты соединить, добавить специи, добавить несколько капель сока лимона и выложить в подготовленную посуду.

Украсить целым черносливом.



## САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ТОМАТАМИ И ЯБЛОКАМИ

➢ *600 г краснокочанной капусты, 2 ст. л. растительного масла, 2 спелых помидора, яблоко, 2 ч. л. 9%-ного уксуса, сахар, зелень петрушки и укропа, молотый перец, соль.*

Краснокочанную капусту очистить, опустить на 10 минут в подсоленную воду (30 г соли на 1 л воды), промыть, разрезать вдоль кочерыжки и нашинковать. Посолить, дать постоять 15 мин., затем отжать, заправить по вкусу уксусом, сахаром, маслом, перцем и хорошо перемешать. Готовую капусту выложить горкой на блюдо, украсить кружочками помидора, сверху положить мелко нарезанные яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины, посыпать зеленью укропа и петрушки.

## САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ

➢ *500 г капусты, 100 г фасоли, 200 г яблок, зеленый лук, 80 г оливкового масла, 1 ст. л. сахара, уксус, соль.*

Обработанную капусту нарезать тонкой соломкой, бланшировать 3 минуты, откинуть на дуршлаг и охладить. Прибавить отваренную и охлажденную фасоль, натертые на крупной терке яблоки, мелко нарезанный зеленый лук, оливковое масло, уксус, соль, сахар и все перемешать.

## САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

➢ *По 300 г краснокочанной и цветной капусты, 200 г салатной заправки, 2 луковицы, 50 г маслин, листья зеленого салата, 2 яйца, зелень.*

Краснокочанную капусту нарезать брусочками или шашечками, бланшировать и охладить. Цветную капусту отварить в подсоленной воде, охладить и разделить на мелкие кочешки. Репчатый лук нашинковать кольцами. Мас-

лины использовать без косточек. Овощи уложить слоями на листья салата, полить заправкой, посыпать рубленой зеленью и украсить дольками вареного яйца и маслинами. Для заправки использовать майонез или сок 1/2 лимона, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени.

## САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

*➢400 г квашеной капусты, 1 морковь, 80 г сельдерея, растительное масло, соль.*

Квашеную капусту измельчить, добавить натертые морковь и сельдерей.

Добавить растительное масло, перемешать, выложить в салатницу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

*➢400 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 1 луковица, 60 г белых грибов, 90 г зеленого салата, оливковое масло, сахар, зелень укропа.*

Капусту промыть (если кислая), измельчить, смешать с нарезанным зеленым и рубленым репчатым луком, сахаром и шинкованными грибами, заправить оливковым маслом, выложить горкой в салатник на листья зеленого салата и посыпать укропом.

## САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ

*➢200 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 свекла, 1—2 кислых яблока, растительное масло.*

Квашеную капусту отжать или промыть (если кислая), измельчить, добавить нарезанные ломтиками яблоки, свеклу, морковь, заправить сахаром и выложить в подготовленную посуду.

При желании можно добавить растительное масло.



## САЛАТ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, ЯБЛОКАМИ И КЛЮКВОЙ

*➢300 г квашеной капусты, 2 яблока, 1/2 стакана клюквы, сахар, растительное масло по вкусу.*

Квашеную капусту слегка отжать, измельчить. Нарезать тонкой соломкой или нашинковать яблоки, соединить их с капустой и промытой клюквой. Заправить сахаром, подсолнечным маслом. Выдержать 30 минут в холодильнике.

## САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ПО-РУССКИ

*➢На 300 г квашеной капусты — 3 отваренных «в мундире» картофелины, 200 г вареной свеклы, 700 г соленых огурцов, 50 г соленой сельди, 50 г растительного масла, 7 луковиц, сахар, яблочный уксус, перец, соль.*

С квашеной капустой смешать нарезанные кубиками овощи, добавить очищенную от костей сельдь, влить масло и уксус. Поперчить, посолить, посахарить. Готовый салат выдержать в закрытой посуде 1 час. Разложить в порционные салатники и украсить кружочками огурцов, петрушкой, кольцами лука.

## САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ ПО-КОРЕЙСКИ

*➢На 100 г свежей белокочанной капусты — 100 г репчатого лука, 15 г чеснока, уксус, черный молотый перец, соль.*

Капусту нашинковать, пересыпать солью и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко нарезать и смешать с красным молотым перцем. Затем все перемешать с капустой, переложить в глиняный горшок, придавить грузом и оставить на 2—3 дня.

Если блюдо подавать в день приготовления, то сразу добавить немного уксуса.

## САЛАТ «СТАНИЧНЫЙ»

➢ *На 250 г квашеной капусты — 2 яблока, 2 луковицы, 100 г майонеза, 2-3 дольки чеснока, 50 г редиса, зелень укропа.*

Квашеную капусту смешать с мелко нарезанными яблоками, добавить нарезанную луковицу, измельченный чеснок, майонез. Перемешанную массу выложить в салатник и украсить зеленью укропа и редисом.

## САЛАТ ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

➢ *300 г брюссельской капусты, 1 луковица, 100 г зеленого лука, 2 помидора, 70 г лимона, 1/2 банки майонеза, зелень укропа или петрушки, соль, сахар, перец.*

Вымыть и высушить капусту. Мелко нашинковать ее, лук репчатый натереть, зеленый лук измельчить, красный перец и помидоры нарезать мелкими тонкими ломтиками. Овощи перемешать, сбрызнуть лимонным соком и поставить на 1 час в холодильник, затем заправить майонезом, солью, сахаром и перцем. Выложить салат на блюдо и украсить зеленью.

## САЛАТ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ

➢ *300 г савойской капусты, 1 луковица или 2 дольки чеснока, 4 спелых красных яблока, 70 г лимона, 30 г хрена, 100 г кукурузного масла.*

Подготовленную капусту мелко нашинковать, размять деревянной ложкой, добавить рубленый лук или тертый чеснок, тертый хрен, яблоко или лимонный сок. Заправить кукурузным маслом.

## САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ

➢ *700 г кольраби, 3 луковицы, 1 ст. ложка кислого сока, сметана или растительное масло, соль, сахар.*

Очищенную капусту кольраби натереть, лук изрубить,



заправить сахаром, солью, кислым соком и смешать со сметаной или растительным маслом.

## САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ГРИБАМИ

➢ *2—3 помидора, 2 зеленых сладких перца, 1 огурец, 100 г стручковой фасоли, 1/4 кочана цветной капусты, 200 г грибов «Вешенка», 1 яйцо, 3—4 столовые ложки майонеза, соль, сахар, молотый черный перец, лимонный сок по вкусу.*

Очистить и вымыть грибы, опустить их на 2—3 минуты в кипящую воду, отцедить и мелко нарезать. Очистить, вымыть и сварить в подсоленной воде фасоль и цветную капусту, отцедить и мелко нарезать.

Все смешать и добавить мелко нарезанные помидоры, сладкий перец, огурец. Смесь посолить, приправить, украсить майонезом и мелко порубленным яйцом.

## САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ЯИЦ

➢ *500 г цветной капусты, 2 яйца, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 30 г 3%-ного уксуса, зеленый лук, перец, соль.*

Сварить цветную капусту так, чтобы она не получилась очень мягкой. Разобрать на соцветия, залить растительным маслом, добавить уксус, соль, сахар, молотый черный перец. Сложить в салатник, посыпать мелко нарезанными яйцами, зеленым луком.

## САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ

➢ *300 г цветной капусты, 150 г соленых огурцов, 60 г репчатого лука, 20 г укропа, 100 г сметаны.*

Капусту отваривают и натирают на крупной терке. Очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, смешивают с цветной капустой, измельченным луком, зеленью, заливают сметаной.

### САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ОРЕХАМИ И БРЫНЗОЙ

*➢500 г цветной капусты, 100 г брынзы, 2 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 100 г кефира, 2 ст. л. сметаны, по вкусу соль.*

Цветную капусту мелко порубить, смешать с измельченными ядрами грецких орехов, зеленым луком, нарезанной мелкими кубиками брынзой. Полить салат подсоленной взбитой смесью кефира и сметаны.

## ИЗ СВЕКЛЫ

### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ПЕТРУШКОЙ И УКРОПОМ

*➢2—3 свеклы, соль, перец, растительное масло, зелень петрушки и укропа, 1/2 лимона.*

Свеклу испечь, очистить, нарезать соломкой, посолить, поперчить, заправить жаренным растительным маслом и соком лимона, тщательно перемешать, а сверху посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ХРЕНОМ

*➢3—4 свеклы, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 2 ст. ложки оливкового масла, 40 г тертого хрена, соль.*

Свеклу отварить (можно испечь), охладить, очистить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, полить яблочным уксусом и промариновать в течение 20 минут. Затем заправить свеклу оливковым маслом с натертым на мелкой терке хреном. Дать настояться 15 минут.

### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ «ЧЕСНОЧНЫЙ»

*➢3—4 свеклы, 5—6 зубчиков молодого чеснока, зелень, масло подсолнечное, уксус, соус соевый, соль.*

Вареную и очищенную свеклу нарезать кружочками



или ломтиками, заправить подсолнечным маслом, уксусом, солью и соевым соусом. Добавить перетертый с солью молодой чеснок. Салат уложить в салатницу и украсить веточками зелени.

### САЛАТ ГОРЯЧИЙ ИЗ СВЕКЛЫ

*➢3—4 свеклы, 1 луковица, 1/2 стакана соуса из растительного масла, соль, тмин.*

Свеклу отварить в кожице до готовности, очистить и измельчить, добавить нарезанный лук. Горячую свеклу полить соусом из растительного масла, разложить в посуду. Подавать в горячем виде.

### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ

*➢3 свеклы, 3 луковицы, 100 г хрена, 200 г сметаны, 1/2 ст. ложки горчицы, 2 ст. ложки зеленого горошка, соль, соевый соус, зелень.*

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке, добавить репчатый лук, нарезанный кубиками, соль и хрен, натертый на мелкой терке. Все перемешать, заправить смесью сметаны с горчицей. При подаче на стол украсить салат зеленым горошком и веточками зелени. Можно заправить салат соевым соусом.

### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ

*➢2 отваренные свеклы, 2 соленных огурца, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1/2 стебля лука-порея, зелень.*

*➢**Для заправки:** 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка измельченного хрена, соль, сахар по вкусу.*

Очищенные свеклу, огурец, стебель порея нарезать небольшими квадратиками, залить сметаной, посолить. Добавить сахар, горошек, хрен и все размешать. Украсить зеленью.

## СВЕКЛА В ДУХОВКЕ

*➢ 1 крупная свекла, 50 г тертого швейцарского сыра, 450 г густой сметаны, соль, черный молотый перец.*

*➢ Для соуса: 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан холодной воды, перец.*

Свеклу очистить, нарезать кусочками 3–4 см. В кастрюле распустить сливочное масло, добавить муку. Постоянно помешивая добавить воду и перец, подсолить и довести до кипения. В этом соусе отварить свеклу в течении 20 мин. Затем ее процедить, выложить в кастрюлю, на дно которой положить немного сметаны, поперчить, слегка посолить. Затем положить еще слой свеклы, слой сметаны, слой сыра, посолив и поперчив, и т. д., закончив слоем сыра. Поместить в духовку с умеренной температурой. К этому салату можно добавить отварную морковь, корень сельдерея и репчатый лук.

## САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

*➢ 4 вареные свеклы, 500 г сыра, 3 дольки чеснока, 3/4 стакана майонеза.*

Вареную свеклу нарезать соломкой, добавить мелко нарезанный чеснок и заправить майонезом. Салат уложить горкой и посыпать натертым сыром.

## САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С БРЫНЗОЙ

*➢ 4 свеклы, 700 г брынзы, 4 дольки чеснока, 4 ст. ложки соевого масла, соевый соус.*

Очищенную свеклу натереть на крупной терке вместе с брынзой. В салатник уложить свеклу с брынзой, посыпать рубленым чесноком и полить соевым маслом. Для придания блюду пикантного вкуса слегка полить салат соевым соусом.



## САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЯЙЦАМИ

*➢ 2 молодые свеклы, 2 яйца, 200 г сыра, 3 дольки чеснока, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, 50 г майонеза, перец, соль.*

Сыр и вареную свеклу натереть на крупной терке, добавить рубленые яйца, соль, перец, толченый чеснок. Салат заправить майонезом и посыпать зеленым луком.

## САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОЧЕНЫМИ ЯБЛОКАМИ

*➢ На 300 г свеклы — 200 г моченых яблок, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки сахарной пудры, соль, яблочный уксус.*

Свеклу испечь в духовке или отварить в подсоленной воде. Яблоки очистить от сердцевины. Все нарезать соломкой, смешать, добавить соль, по вкусу добавить яблочный уксус. Салат заправить сахаром и сметаной.

## САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

*➢ 1 вареная свекла, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1/2 стакана сметаны, зелень.*

Вареную свеклу натереть на крупной терке, ядра грецких орехов ошпарить, снять с них оболочку и измельчить. Подготовленные продукты соединить и заправить густой сметаной.

## САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С ЧЕСНОКОМ И ОРЕХАМИ

*➢ 4 средние свеклы, 1 стакан грецких орехов, 3 дольки чеснока, 1 жгучий перец, 3 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, соль, зелень мяты.*

Мелко нарежьте печеную или вареную свеклу, тща-

тельно измельчите очищенные грецкие орехи, разотрите чеснок с солью и жгучим перцем, все смешайте, добавьте уксус и растительное масло. Еще раз все перемешайте и сверху посыпьте листьями мяты.

### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ПО-ВОСТОЧНОМУ

➢*3 свеклы, 2 яблока, сахар, изюм, соль, корица, мускат, лимонный сок, сметана по вкусу.*

Очищенную свеклу яблоки очистить и натереть на крупной терке. Добавить вымытый и просушенный изюм, корицу, мускатный орех. Все осторожно перемешать, посолить, полить лимонным соком и заправить сметаной. По вкусу добавить сахар.

### САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ОГУРЦОВ

➢*300 г красной свеклы, 100 г свежих огурцов и 50 г соленых огурцов, 100 г зеленого лука, 200 г майонеза, 1 ч. ложка сахара, щепотка соли.*

Сваренную свеклу нарезать кубиками. Соединить с ней нарезанные свежие и соленые огурцы, зеленый лук, посыпать сахаром и полить майонезом. Посолить по вкусу.

## ИЗ МОРКОВИ

### САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

➢*4 крупных, спелых моркови, сок 1 лимона, 2 ст. ложки сметаны, соль, сахар.*

Морковь натереть на мелкой овощной терке. Полить



лимонный сок и дать пропитаться, затем залить сметаной. По вкусу добавить соль и сахар.

### САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОВОЩЕЙ

➢*300 г овощей (морковь, белый корень, лук-порей, зеленый горошек, петрушка, помидоры), 2 яблока, 4 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, уксус по вкусу.*

Сырые чистые овощи натрите на мелкой терке, яблоки — на крупной, лук-порей порежьте мелкой соломкой, помидоры — тонкими ломтиками. Все измельченные компоненты уложите в салатник вместе с зеленым горошком, смешайте с растительным маслом, посолите. В салат добавьте сахар, соль, при необходимости уксус.

### САЛАТ ОСТРЫЙ ИЗ МОРКОВИ

➢*Морковь, уксус, оливковое масло, сахар, перец черный, чеснок, лавровый лист, гвоздика, кориандр.*

На 1 кг моркови — 0,5 стакана горячего оливкового масла, 3 головки молодого чеснока, 2—3 столовые ложки 9%-ного уксуса, 1 столовая ложка черного перца, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка сахара. Все специи (гвоздику, кориандр, лавровый лист) тщательно растереть. Охладить и выдержать не менее суток в холодильнике.

### МОРКОВЬ ПО-КОРЕЙСКИ

➢*Маринованная морковь, лук, масло растительное, чеснок, красный перец, кориандр.*

Морковь натереть на терке, слегка посолить и немного добавить уксуса, затем мариновать 2—3 часа, потом лишний сок слить, затем лук пережаривается в соевом (без холестерина) масле до темно-золотистого цвета, после

чего лук выбросить, а горячим маслом полить морковь и сразу добавить тертый чеснок, красный молотый перец. Затем перетереть в порошок семена кориандра. Все это добавить в салат.

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ПЕТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ

➢ *7—8 штук моркови, 1 стакан сметаны, зелень петрушки, сахар, соль.*

Морковь и петрушку натереть на мелкой терке и смешать со сметаной, сахаром, солью, выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью петрушки.

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ СО СМЕТАНОЙ

➢ *7—8 штук моркови, 2 яблока, 1/2 стакана сметаны, сахар, 1/2 лимона.*

Морковь нарезать соломкой, очищенные яблоки мелко нашинковать, все смешать, заправить небольшим количеством сметаны, сахаром, натертой цедрой лимона. При подаче полить оставшейся сметаной, украсить нарезанными дольками яблок, зеленью.

Измельченную зелень и сметану следует вводить в салат перед самой подачей.

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

➢ *3 моркови, 10 штук грецких орехов, 1/2 банки майонеза, щепотка соли.*

Морковь почистить, натереть на крупной терке. Измельчить ядра грецких орехов, перемешать с морковью, чуть посолить, залить майонезом и еще перемешать.



## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

➢ *3 моркови, 300 г капусты, 2 помидора, 60 г лимона, 75 г зеленого лука, 3 ст. ложки сметаны, 60 г голландского сыра, соль, уксус.*

Морковь и белокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью и заправить мелко нарезанным луком и сметаной, горкой уложить в салатник. Украсить салат дольками помидоров, лимона, листьями салата, зеленью и посыпать тертым сыром.

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КРАПИВОЙ И ЧЕСНОКОМ

➢ *5 штук моркови, 4 ст. ложки рубленой крапивы, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, соль по вкусу.*

Сырую морковь натереть на крупной терке, смешать с крапивой, чесноком, орехами, добавить лимонный сок и соль.

Залить майонезом и посыпать зеленым луком.

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И РЕДЬКИ

➢ *3 моркови, 1 редька, 100 г майонеза или сметаны, соль по вкусу.*

Натереть морковь и редьку на крупной терке, посолить и заправить майонезом или сметаной.

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОГУРЦОМ

➢ *5—6 штук моркови, 3—4 огурца, 1/2 стакана сметанного соуса, укроп, соль.*

Подготовленную морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченным неочищенным огурцом. Заправить сметанным соусом и солью, посыпать рубленым укропом.

# ИЗ ЛУКА

## САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

*➢1 пучок молодого зеленого лука, 1—2 стебля зеленого чеснока, 3 крутых яйца, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 3—4 ст. ложки растительного масла, молотый красный перец, зелень, соль, 2—3 ст. ложки маринованных грибов.*

### *1 вариант*

Зеленый лук и чеснок очень мелко нарезать, сбрызнуть подсоленной водой и яблочным уксусом, перемешать и сложить в салатник, заправить растительным маслом и украсить тонкими ломтиками сваренных вкрутую яиц, посыпанных щепоткой соли и красного перца. Сверху салат посыпать по вкусу измельченной петрушкой или укропом или смесью из них.

### *2 вариант*

Вместо обычного растительного масла для заправки можно использовать отцеженное кислое молоко, взбитое с растительным маслом, солью, измельченной на терке лимонной цедры и измельченным укропом. Для украшения можно использовать маслины, кружочки вареных яиц.

## САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

*➢250 г лука, 250 г мягкого сыра, 300 г сметаны.*

Мелко нарежьте зеленый лук, смешайте его с нарезанным мягким, неострым сыром. Посолите и обильно полейте сметаной.



## САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ЯЙЦОМ

*➢200 г зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 1/2 стакана майонеза, сметанного соуса, редиска.*

Вымытый и высушенный лук мелко нарезать, посыпать рублеными яйцами и полить, не перемешивая, соусом. Украсить молодой редиской.

## САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ЯЙЦОМ И МОРКОВЬЮ

*➢150 г молодого зеленого лука, 5 яиц, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка готовой горчицы, соль, перец, сахар по вкусу.*

Сваренные вкрутую яйца очистите от скорлупы, нарежьте белок кубиками, оставив желток для соуса. Вымытый зеленый лук мелко нарежьте и перемешайте с яйцами.

Для соуса желтки тщательно разотрите в чашке, смешайте с горчицей до получения однородной массы, и, не прекращая растирать, добавьте майонез, соль, сахар и перец. Заправьте салат приготовленным соусом и украсьте декоративно порезанной морковью.

## САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ЯЙЦОМ И УКРОПОМ

Мелко нарежьте зеленый лук, укроп, посолите. Вареные или печеные яйца тоже мелко порежьте. Несколько сырых желтков смешайте со сметаной. Полученной заправкой залейте лук с яйцами и выложите в салатник. Сверху украсьте веточками укропа, цветком, вырезанным из яйца.

## САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Нарежьте кольцами репчатый лук. Ошпарьте крутым кипятком, чтобы ушла горечь, заправьте любым растительным маслом и посолите по вкусу.

## ЛУК-ПОРЕЙ ПАРОВОЙ

➢ *1 кг лука-порея, 6 ст. ложек густых сливок, 3 сырых яйца, 5 яичных белков, 75 г тертого швейцарского сыра, 20 г сливочного масла, тертый мускатный орех, соль, черный молотый перец.*

Лук-порей очистить, крупные зеленые части нарезать тонкой соломкой, поместить на 15 минут на водяную баню, выложить на овальное блюдо, которое будет служить не только для приготовления, но и подаваться к столу, посолить, слегка поперчить, добавить сливочное масло, покрыть листами фольги и на время оставить. В большом салатнике взбить 3 яйца и 5 яичных белков до состояния омлета, посолить, поперчить, посыпать небольшим количеством мускатного ореха, добавить сливки, смесь тщательно перемешать, выложить на лук-порей, посыпать тертым сыром, покрыть листами фольги и снова поместить на водяную баню на 15 минут.

## САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ С ЯЙЦОМ

➢ *200 г лука-порея, 1 яблоко, 1 вареное яйцо.*

➢ *Для соуса: 1/2 стакана растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, 1/2 ч. ложки сахара, измельченная зелень, щепотка черного перца.*

Лук-порей нарезать, яблоко натереть на крупной терке, вареное яйцо нарезать ломтиками, перемешать и залить соусом.

## САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С БРЫНЗОЙ

➢ *100 г зеленого лука, 2—3 картофелины, 150 г брынзы, 30 г щавеля, укроп, масло растительное, зелень, соль, перец черный молотый.*

Подготовленный зеленый лук нарезать небольшими кусочками, очищенный вареный картофель — кубиками, щавель измельчить, добавить соль, черный молотый перец, масло растительное, нарезанный укроп, осторожно перемешать, выложить горкой в салатник, оформить нарезанной брынзой, веточками зелени.



## ЛУКОВЫЙ САЛАТ (СЛОЕНЫЙ)

➢ *4 луковицы, 3—4 яйца, 150 г сыра, 2 яблока, 1 банка майонеза, зелень.*

Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, сложить в дуршлаг, обдать кипятком, затем холодной водой, отжать и положить на блюдо, полить двумя столовыми ложками майонеза. Сваренные вкрутую яйца мелко нарезать, уложить поверх лука, полить майонезом. Сыр натереть на крупной терке, уложить на яйца, полить майонезом. Яблоки очистить, натереть на крупной терке, уложить на сыр.

Салат сверху полить майонезом, украсить зеленью.

## САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА

➢ *3—4 головки сладкого репчатого лука, 2—3 кислых яблока, 2 картофелины, по 1 пучку петрушки и укропа, 6 ст. л. майонеза, несколько капель лимонного сока.*

Картофель очистить и нарезать крупными кусками, отварить в подсоленной воде, отцедить, размять вилкой и охладить. Затем прибавить нарезанный тонкими кружочками лук, посолив его щепоткой соли, очищенные от семян яблоки, измельченные вместе с кожурой на крупной терке, половину всего количества мелко нарезанных петрушки и укропа и половину всего количества майонеза, разбавив его частью картофельного отвара и заправив по вкусу несколькими каплями лимонного сока. Смесь размешать и выложить в салатник или распределить на порции, заправить остальным количеством майонеза и посыпать оставшимся количеством петрушки и укропа.

## ГЛАЗИРОВАННЫЙ ЛУК

➢*200 г мелкого лука, 75 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахарного песка, соль.*

Лук (желательно одной величины) очистить, обжарить на горячем сливочном масле, посыпать сахарным песком, перемешать. Оставить на огне до появления золотистого оттенка, посолив перед готовностью.

## ПЮРЕ ИЗ ЛУКА

➢*1 кг лука, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 кофейная ложечка сахарного песка, 1 стакан бульона, соль.*

Лук очистить, нашинковать, обжарить в кастрюле на сливочном масле до золотистого оттенка на медленном огне, посыпать мукой, тщательно перемешать, добавить мясной бульон, соль, сахарный песок, еще раз перемешать, выпарить жидкость и размять в пюре.

# ИЗ ПЕРЦА

## САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

➢*10 шт. красного и зеленого сладкого перца, 100 г репчатого лука, 200 г салатной заправки, перец.*

Перец очистить от семян и нарезать соломкой, лук нашинковать, все смешать с салатной заправкой, добавив молотый перец.

## САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

➢*5 шт. красного сладкого перца, 150 г помидоров, 60 г соленых огурцов, зеленый лук, зелень петрушки, 100 г майонеза.*

Перец почистить и нарезать как можно мельче, добавить измельченные огурцы и помидоры, рубленый зеленый лук и зелень. Все смешать с майонезом, выложить в салатницу. Украсить блюдо можно зеленым перцем, нарезанным кольцами.



## САЛАТ ИЗ СЫРОГО ПЕРЦА С ПОМИДОРАМИ

➢*5 шт. сладкого перца, 150 г помидоров, 2 яйца, 100 г майонеза, 50 г ряженки, зеленый лук, зелень петрушки, соль.*

Перец и зеленый лук нашинковать, добавить рубленые яйца, ломтики помидоров, посолить, заправить смесью майонеза с кефиром, посыпать зеленью петрушки.

## САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЬЮ

➢*10 спелых плодов перца, 3 помидора, 1 огурец, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 4 ст. л. подсолнечного масла, соль.*

Перец, помидоры и огурец нарезать одинаковыми тонкими кружочками. Перемешать с зеленью петрушки, посолить, сложить в салатник, полить жаренным подсолнечным маслом и сверху украсить салат, разложив кольца нарезанного лука.

## САЛАТ ИЗ РИСА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

➢*100 г риса, 7 стручков сладкого перца, 3 маленьких спелых помидора, 100 г отварного зеленого горошка, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сока лимона, соль, черный молотый перец.*

Отварить рассыпчатый рис. Сладкий перец очистить от семян и нарезать продольными полосками. Добавить рис, зеленый горошек, соль, черный молотый перец, сок лимона, растительное масло, слегка перемешать. Выложить в салатник, украсить кружочками помидоров.

## САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ ПО-БОЛГАРСКИ

➢ *7 шт. сладкого перца, 300 г помидоров, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г салатной заправки, перец, зелень.*

Перец очистить от семян, нарезать соломкой. Помидоры — кружочками. Лук и морковь мелко нашинковать. Перемешать, залить салатной заправкой, приправить молотым перцем. Украсить кольцами лука, в каждое кольцо насыпать мелко порезанную зелень.

## САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С ПОМИДОРАМИ

➢ *5 шт. сладкого перца, 300 г помидоров, 1 луковица, 60 г кукурузного масла, 3 дольки чеснока, сок лимона, зелень петрушки, соль.*

Перец запечь в духовке до получения красивого коричневого цвета, снять кожицу, удалить семена, нарезать лапшой, смешать с ломтиками очищенных помидоров, нарезанным кольцами луком, толченым чесноком, посолить, сбрызнуть соком лимона, полить растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА

➢ *1 кг мясистого сладкого болгарского перца, 3—4 стручка жгучего перца, 5 ст. л. растительного масла, 3 мягких красных помидора, 2 ст. л. очищенных ядер грецких орехов, 10 маслин, 5 шт. инжира, петрушка и 1 лимон, по желанию, растертый чеснок, соль.*

Испечь в духовке сладкий перец, очистить от кожицы, вырезать плодоножку и тщательно удалить семена, разрезать по длине, посолить и выдержать 1/2 часа. Пол-лимона очистить от кожуры, удалить семена, затем нарезать маленькими кусочками. Приготовить заправку из сока второй половины лимона, измельченных на терке помидоров, растительного масла с добавлением соли. На дно салатницы уложить большую часть печеного перца и посыпать кусочками лимона, маслинами (без косточек), толчеными грецкими орехами, измельченным инжиром. Добавить 1 растертый с солью зубчик молодого чеснока и измельченный жгучий перец. Сверху уложить остаток печеного перца и посыпать петрушкой. Приготовленный салат залить заправкой и выдержать в холодном месте приблизительно 1/2 часа.



## САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С МОРКОВЬЮ

➢ *6 стручков сладкого перца, 200 г моркови, 2 соленых огурца, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 2 помидора, сахар, соль, зелень петрушки.*

Красный перец очистить от семян, нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке. Очищенные огурцы нарезать кубиками. Все посолить, приправить сахаром, перемешать и выложить в салатник.

Яйца измельчить, смешать с овощами, полить салат майонезом и сметаной, украсить листочками петрушки.

## САЛАТ ИЗ ПЕРЦА И ЧЕСНОКА

➢ *5—6 штук сладкого перца, 3—4 зубчика чеснока, соль, 6%-ный уксус, растительное масло, зелень по вкусу.*

Сладкий стручковый перец запечь в духовке, переложить в кастрюлю с крышкой и дать постоять 15 минут. Затем удалить кожицу и сердцевину. Порезать перцы вдоль на половинки или четвертинки, уложить на блюдо, сверху засыпать измельченным чесноком с солью, залить растительным маслом с уксусом, посыпать зеленью.

## САЛАТ ИЗ ВАРЕНОГО ПЕРЦА

➢ *5—6 штук сладкого перца, 2—3 помидора, 2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, соль, уксус, зелень петрушки.*

Стручковый перец нарезать соломкой и отварить в под-

соленной воде до полуготовности, откинуть на сито, заправить уксусом, солью и подсолнечным маслом, положить содержимое в салатницу, посыпать нарезанной зеленью петрушки, украсить кружочками помидоров и вареных яиц.

## САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С СЫРОМ

➢ *10 штук сладкого перца, 2 помидора, 2 огурца, 1 луковица, 1 ст. ложка столового уксуса, небольшой кусочек сыра, зелень петрушки, соль, растительное масло по вкусу.*

Испечь десяток сладких перцев, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Очистить и нарезать кубиками два помидора и два огурца. Нашинковать мелкой соломкой небольшую луковицу, посолить и помять руками. Все перемешать, добавить зелень петрушки, посолить весь салат, добавить немного столового уксуса и заправить растительным маслом.

Натереть на мелкой терке немного твердого сыра и посыпать салат сверху.

## САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

➢ *4—5 штук сладкого перца, 4—5 свежих помидоров, 3—4 свежих огурца, 2—3 луковицы, масло растительное, зелень петрушки, укроп, уксус, соль.*

Сладкий стручковый перец нарезать соломкой, помидоры очистить от кожицы и нарезать ломтиками, огурцы очистить и нарезать кружочками. Отдельно нарезать кольцами лук и вымочить в соленой холодной воде для удаления горечи.

Затем воду слить и смешать лук с приготовленными овощами, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, укроп, посолить, заправить уксусом и растительным маслом, разложить в подготовленную посуду.



## САЛАТ ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА

➢ *4—5 штук красного перца, 3—4 малосольных огурца, 4—5 малосольных помидоров, 100 г зеленого лука, 1 стакан соуса из растительного масла, рубленая зелень укропа или петрушки, соль.*

Стручки перца нарезать соломкой, добавить измельченные малосольные огурцы и помидоры, рубленый зеленый лук и зелень. Все смешать с соусом из растительного масла, посолить, уложить в салатницу. Украсить салат полосками красного перца.

## САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОГО ПЕРЦА

➢ *2 штуки маринованного перца, 1 луковица, 4 яйца, 2 зубчика молодого чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 1/2 банки майонеза, соль, зелень.*

Маринованный перец, репчатый лук, вареные вкрутую яйца нарезать кубиками, добавить молодой чеснок, растертый с солью. Добавить масла, заправить майонезом. Украсить салат дольками яйца, кусочками перца и зеленью.

# ИЗ БАКЛАЖАНОВ

## САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ПОМИДОРАМИ И ЧЕСНОКОМ

➢ *300 г баклажанов, 5—6 помидоров, 3 зубчика чеснока, подсолнечное масло, перец, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Подготовленные баклажаны отварить до полуготовности, положить на горячую сковородку, обжарить со всех сторон.

Когда баклажаны слегка остынут, удалить с них кожицу, после чего измельчить, посыпать растертым с солью чесноком и перемешать.

Подсолнечное масло смешать с уксусом, солью, перцем, полить салат, осторожно перемешать, положить в салатник. Украсить салат дольками помидоров и посыпать зеленью петрушки.

### САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЧЕСНОКОМ

*➢500 г баклажанов, 2—3 головки чеснока, соевое масло, соевый соус, уксус, соль.*

Подготовленные баклажаны разрезать вдоль пополам и запечь, очистить, охладить, нарезать соломкой, добавить соевый соус, масло соевое, соль, уксус. Продукты перемешать, разложить горкой в салатник, посыпать рубленым чесноком. В дополнение отдельно подать соевый соус.

### САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ, ПОМИДОРОВ И ЛУКА

*➢500 г баклажанов, 4—5 помидоров, 3—4 луковицы, растительное масло, сахар, 9%-ный уксус, перец зеленый, рубленая зелень петрушки или укропа, соль.*

Баклажаны нарезать кусочками, отварить, откинуть на дуршлаг, добавить нарезанные кусочками помидоры, шинкованный лук, зелень укропа, растительное масло, смешанное с уксусом, сахаром, солью и перцем. Все хорошо перемешать и выложить горкой в салатник, посыпать зеленью.

### САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ БАКЛАЖАНОВ

*➢3—4 баклажана, 2 помидора, 1 ст. ложка столового уксуса, соль, перец, соевое масло по вкусу, укроп, петрушка для украшения.*

Баклажаны испечь в духовке, очистить от кожицы, нарезать полосками по длине, положить в тарелку, посолить, поперчить, полить уксусом и соевым маслом.



Украсить кружочками помидоров и посыпать укропом и петрушкой.

### ИЗ ПЕЧЕНЫХ БАКЛАЖАНОВ И ПОМИДОРОВ

*➢1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 3 луковицы, 3—4 перца, полголовки чеснока, 2/3 стакана майонеза, соль, перец по вкусу, зелень.*

Баклажаны запечь в духовке, чтобы стали мягкими, но не лопнули (иначе высохнут), дайте остыть и очистите от кожуры. Затем мелко порубите, смешайте с нарезанными помидорами, луком, болгарским перцем, добавьте истолченный чеснок и заправьте густым майонезом, солью и перцем по вкусу.

### САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БАКЛАЖАНАМИ

*➢0,75 кг баклажанов, 3 шт. молодого картофеля, 2 помидора, 150 г сливок, 2 корня хрена, соль.*

Отваренный картофель и свежие очищенные помидоры нарезать кружочками. Сырые баклажаны очистить, слегка посолить, прижать гнетом, чтобы из них вышла горечь. Хорошо отжать и нарезать. Все овощи перемешать и посолить по вкусу. Отдельно измельчить на терке хрен, смешать со сливками и добавить в салат.

### САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

*➢300 г баклажанов, 150 г репчатого лука, 100 г зеленого консервированного горошка, 50 г консервированного болгарского перца, 2 яйца, 100 г яблок, 100 г майонеза, 200 г горчицы, 2 дольки чеснока, 100 г сметаны, 5 ст. ложек оливкового масла, 4 ст. ложки лимонного сока, сахар, соль.*

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать ломтиками и слегка потушить на сковороде, опустив в разогретое

оливковое масло. Репчатый лук нарезать кубиками, опустить в тушеные баклажаны и там же вынуть все, охладить, смешать с зеленым горошком, измельченным болгарским перцем, мелко нарезанными яблоками и вареными яйцами, приправить солью, лимонным соком и сахаром по вкусу.

Выложить в салатницу и залить соусом, приготовленным из майонеза и сметаны, готовой горчицы и чеснока, Украсить дольками помидоров, кусочками яблок.

# МЯСНЫЕ САЛАТЫ

## САЛАТ «ЛЮБИМЫЙ»

➢ *200 г отварной говядины, 100 г отварного картофеля, 200 г соленых огурцов, 4 крутых яйца, 100 г консервированной кукурузы, 3/4 стакана майонеза, 1/2 стакана сметаны, соль, перец, горчица, 1 болгарский перец.*

Мясо, картофель, очищенные от кожуры огурцы и яйца нарезать полосками. Часть яиц оставить для украшения. Майонез смешать со сметаной, по вкусу добавить соль, перец. Все перемешать, выложить в посуду. Украсить огурцом, яйцами, зеленью, нарезанным ажурными кружочками болгарским перцем.

## СЛОЕНЫЙ САЛАТ ИЗ МЯСА С МОЛОДЫМ КАРТОФЕЛЕМ

➢ *500 г молодого картофеля, 300 г кусочков жареного мяса, 1 свежий огурец, 1 головка репчатого лука, 1 стакан отцеженного кислого молока, 1 сырое яйцо, 5 ст. ложек оливкового масла, 2 ч. ложки томата-пюре, молотый перец, базилик, соль.*

Картофель очистить от кожуры и сварить в небольшом количестве подсоленной воды. Отцедить и, когда остынет, нарезать ломтиками, смешать с нарезанным соломкой луком, посыпать базиликом и залить частью оливкового масла.

Мясо и огурцы нарезать кубиками, смешать и оставить в отдельной посуде.

В салатник выложить слой картофеля и лука, сверху уложить слой мяса и огурцов, а затем снова слой картофеля. Салат залить заправкой, приготовленной из кислого молока, взбитого с сырым яйцом, оливкового масла, перца, томата-пюре и соли.

## САЛАТ СЛОЕНЫЙ С МЯСОМ

*➢200 г говядины, 200 г салатной свеклы, 4 моркови, 4 яйца, 1 луковица, 100 г майонеза, соевый соус.*

Вареные овощи натереть на терке. Вареное мясо нарезать мелкими кусочками. Крутые яйца (желтки отдельно от белков) и репчатый лук порубить. Каждый компонент салата чуть-чуть посолить.

Продукты выкладывать слоями в салатник, промазывая каждый слой майонезом в следующей последовательности:

сначала — свеклу, морковь, затем мясо, белки, лук и желтки. Сверху слегка сбрызнуть соевым соусом.

## ОЛИВЬЕ

*➢500 г картофеля, 4—5 моркови, 0,5 банки консервированного зеленого горошка, 7—8 небольших соленых огурцов, 200—250 г вареной колбасы, 3 сваренных вкрутую яйца, 300 г майонеза, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка горчицы, черный перец, соль.*

Очищенный картофель нарезать мелкими кубиками и сварить в подсоленной воде, затем отцедить. Прибавить отцеженный горошек, нарезанные кубиками вареную морковь, соленые огурцы, мелко нарезанные яйца и колбасу. Смесь поставить в холодное место.

Майонез заправить горчицей, черным перцем, лимонным соком и солью по вкусу и прибавить к салату. Салат можно украсить дольками лимона и веточками петрушки.



## САЛАТ МЯСНОЙ

*➢200 г нежирной отварной говядины (свинины, телятины), 1 луковица, 4 ст. ложки кукурузного масла, 1 ст. ложка горчицы, зелень, яблочный уксус, душистый перец, соль.*

Мясо нарезать небольшими ломтиками, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный лук, заправить смесью из кукурузного масла, яблочного уксуса и горчицы, перемешать и посыпать мелко нарезанной зеленью.

## САЛАТ ИЗ МЯСА С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

*➢200 г мяса, 1 соленый огурец, 4 листа зеленого салата, 1 луковица, 1 зеленое яблоко, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки сахара, перец, уксус, горчица, зелень.*

Вареное мясо (говядину или курицу), зеленый салат, лук, соленый огурец, яблоко нашинковать, смешать, заправить растительным маслом, сахаром, перцем, уксусом, горчицей и солью. Дополнительно можно использовать паприку. Уложить в салатник, оформить теми же продуктами.

## САЛАТ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА С СЫРОМ

*➢500 г жареной говядины, 1 луковица, 4 ст. ложки сливочного масла, 50 г сыра, 1 яйцо, 1/2 стакана майонеза, соль по вкусу.*

Лук мелко порубить и пассеровать на сливочном масле до готовности. Холодное вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным пассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, сваренным вкрутую яйцом, натертым на терке. Все смешать с майонезом, солью и хорошо перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

## САЛАТ ИЗ МЯСА КРОЛИКА

*➢400 г жареного мяса кролика, 200 г консервированных патиссонов, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 4 вареных яйца.*

*➢Для соуса: 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана майонеза, 50 г измельченной зелени укропа и петрушки, соль, сахар, 1 ч. ложка соевого соуса.*

Мясо кролика, маринованные патиссоны нарезать кубиками, яйца разрезать на четыре дольки. В приготовленный соус осторожно замешать мясо, патиссоны и горошек. В стеклянную посуду сначала положить дольки яйца, на них выложить салат, украсить дольками яйца и зеленью.

## САЛАТ МЯСНОЙ «АССОРТИ»

*➢1 свиной язык, 200 г куриного мяса, 300 г маринованных или соленых грибов, 1/2 стакана сметанного соуса, зелень.*

Язык отварить, очистить от кожи и нарезать брусочками. Вареное куриное мясо и грибы также нарезать брусочками. Все смешать и залить сметанным соусом. Выложить в салатник, украсить грибами и зеленью.

## САЛАТ ИЗ МОЗГОВ С МАЙОНЕЗОМ

*➢1 кг говяжьих или свиных мозгов, 4 — 5 шт. анчоусов, 3 крутых яйца, 2 малосольных огурца, 150 г сладкого красного перца, майонез по вкусу.*

Мозги отварить в подсоленной воде, очистить от пленок, после чего охладить и нарезать крупными кубиками. Отдельно нарезать сваренные вкрутую яйца и анчоусы. Прибавить нарезанные кубиками малосольные огурцы и смешать с мозгами. Салат слегка перемешать, положить в салатник и залить майонезом. Сверху украсить нарезанным кружочками красным сладким перцем.



## САЛАТ ИЗ ПОЧЕК И ЗЕЛЕНОГО САЛАТА

*➢300 г свиных почек, 5 листиков зеленого салата, 1 ст. ложка соевого соуса, 4 ч. ложки соевого масла. 1 ч. ложка уксуса.*

Почки свиные зачистить от пленок и жира, промыть, отварить, затем охладить, нарезать соломкой. Зеленый салат перебрать, промыть и разрезать на 2—3 части. На середину тарелки положить салат, сверху нарезанные полосками почки, полить все соевым соусом, смешанным с соевым маслом и уксусом.

## САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ

*➢300 г говяжьей печени, 1 луковица, 3 яйца.*

Говяжью печень промыть, нарезать маленькими кусочками, обвалять в муке и поджарить на растительном масле. Мелко нарезать большую луковицу, поджарить ее до золотистого цвета.

Отварить вкрутую яйца и нарезать мелкими кубиками. Соединить печень, лук и яйца, посолить, добавить растительное масло.

Уложить массу в салатник.

## САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА

*➢1 телячий или говяжий язык, 2 моркови, 3 картофелины, 1 небольшой корень сельдерея, 1 соленый патиссон, 3 ст. ложки сока лимона, 4 ст. ложки оливкового масла, зелень петрушки, сваренные вкрутую яйца, соль.*

Язык тщательно промыть и отварить в подсоленной воде. Вынуть из бульона, очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Отдельно отварить морковь, картофель, сельдерей, нарезать кубиками, добавить мелко порезанный соленый патиссон. Перемешать овощи с языком, полить соком лимона, оливковым маслом, посолить,

снова слегка перемешать и выложить в салатник. Посыпать мелко нарезанными зеленью петрушки и яйцами.

## САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ «КОРОЛЕВСКИЙ»

➢ *100 г сушеных белых грибов, 200 г печени, 1 головка репчатого лука, 2—3 моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сливочного масла, майонез по вкусу.*

Грибы и печень отварить, остудить и измельчить. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке и обжарить их на сливочном масле. Все продукты смешать и залить майонезом.

## САЛАТ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ И СЫРОМ

➢ *100 г филе цыпленка, 200 г грибов, 3 корня сельдерея, 100 г голландского сыра, 1 соленый огурец, 2 свежих помидора, 1/2 стакана майонеза, 1/2 стакана сметаны, 1 ч. ложка соевого соуса.*

Мясо цыпленка, свежие грибы, корни сельдерея отварить и нарезать соломкой. На мелкой терке натереть сыр. Соленый огурец нарезать кружочками, свежие помидоры — ломтиками. Все продукты и половину нарезанных помидоров перемешать, посолить, залить смесью майонеза, сметаны и соевого соуса, сверху украсить оставшимися ломтиками помидоров.

## САЛАТ ИЗ ЦЫПЛЕНКА

➢ *200—300 г куриного мяса, 1 стакан грибов, 1 корень сельдерея, 2 малосольных кабачка, майонез по вкусу.*

Отварить в подсоленной воде грибы и небольшой корень сельдерея. Откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Нарезать кубиками малосольные кабачки и вареное белое мясо цыпленка. Подготовленные продукты смешать и залить майонезом.



## САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ С ЯЙЦАМИ И ЯБЛОКАМИ

➢ *300 г мяса, 3 яйца, 3 яблока, 200 г майонеза, 3 ч. ложки соевого соуса, зелень.*

Мясо утки, гуся, курицы обжарьте и тонко нарежьте, добавьте вареные яйца, мелко нарезанные яблоки без кожицы и семян, заправьте майонезом, смешанным с соевым соусом. Салат украсить зеленью петрушки и укропа.

## САЛАТ «ДОМАШНИЙ»

➢ *300 г мякоти вареной птицы, 2 яблока, 3 сваренных вкрутую яйца, 3/4 банки майонеза, зелень базилика.*

Мякоть вареной курицы (или любой домашней птицы) тонко нарезать, добавить очищенные мелко нарезанные яблоки и мелко рубленные белки яиц. Яичные желтки растереть деревянной ложкой, смешать с майонезом, и этой смесью заправить салат. Украсить салат кусочками мякоти птицы или дичи, четвертинками вареных яиц и посыпать мелко нарезанной зеленью базилика.

## САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ И РИСА СО СЛАДКИМ СТРУЧКОВЫМ ПЕРЦЕМ

➢ *150 г ветчины (вареной), 3 шт. сладкого стручкового перца, 3 спелых помидора, 6 ст. ложки вареного риса, 4 ст. ложки консервированной кукурузы, 50 г зеленого лука, 25 г зеленого салата, 2 яйца, 1/2 стакана майонеза. 1 ч. ложка соевого соуса.*

Ветчину, перец стручковый, салат нарезать соломкой, помидоры и яйца тонкими ломтиками, лук зеленый мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить отварной рассыпчатый рис, заправить майонезом, солью, молотым перцем. При подаче оформить ветчиной, консервированной кукурузой, перцем, помидорами, листиками салата и посыпать мелко нарезанной зеленью.

## САЛАТ «АППЕТИТНЫЙ»

*➢200 г вареной колбасы, 500 г краснокочанной капусты, 1 банка майонеза, соль, молотый перец, зелень укропа или петрушки.*

Капусту нашинковать и перетереть с солью, появившийся сок отжать. Колбасу нарезать тонкими брусочками, соединить с капустой, поперчить, добавить майонез и все перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

## САЛАТ ИЗ СОСИСОК С ПОМИДОРАМИ

*➢200 г сосисок, 3 помидора, 2 луковицы, 1/2 банки майонеза, 3 картофелины, лимон, перец, соль.*

Сосиски отварить, охладить, снять кожицу, нарезать на мелкие кусочки. Помидоры нарезать дольками, добавить рубленый лук, нарезанный кубиками картофель, приправы и соль по вкусу, заправить половиной майонеза. Продукты перемешать, уложить горкой в салатницу, полить сверху оставшимся майонезом, украсить зеленью, дольками лимона и кусочками помидоров.

## САЛАТ ИЗ СОСИСОК, РЕДИСА И СЫРА

*➢2 пучка редиски, 1 огурец, 50 г зеленого салата, 200 г твердого сыра, 300 г сосисок, 2—3 ст. ложки майонеза или сметаны, сахар, уксус, соль.*

Круглое блюдо застелить листьями салата, на них уложить кольцо из кружков огурца, следующее кольцо — из кружков редиса, и так сделать несколько раз. Середину заполнить сыром, нарезанным мелкими кубиками.

Концы сосисок надрезать накрест, сварить и положить поверх салата. Отдельно подать разведенный сметаной майонез.



## САЛАТ С КОЛБАСОЙ

*➢300 г обезжиренной колбасы, 1 морковь, 1 свекла, 3 ст. ложки майонеза, 3—4 луковицы, 2—3 соленых огурца, 30 г оливкового масла, горчица, соль.*

Колбасу нарезать, поджарить на сковороде на оливковом масле, смазать горчицей. Свеклу и морковь отварить, нарезать кубиками, перемешать с подготовленной колбасой, заправить солью и майонезом, разложить в подготовленную посуду.

Полить сметаной. Подать с зеленью петрушки.

## САЛАТ ГОРЯЧИЙ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

*➢250 г салата-латука, 50 г копченой грудинки, 2 луковицы, уксус, соль.*

Жирную копченую грудинку очистить от кожи, нарезать квадратиками, поджарить с обеих сторон. Когда грудинка зарумянится, добавить уксус, посолить и вскипятить. Салат вымыть и обсушить в полотенце, нарезать полосками. Нашинковать лук, перемешать с салатом, добавить грудинку с уксусом, перемешать все, закрыть, подавать горячим с мясом или с крутым яйцом.

## САЛАТ ИЗ ДИЧИ «ОХОТНИЧИЙ»

*➢300 г жаркого из дичи, 4 моченых яблока, 1 маринованная груша, 1 стебель лука-порея, 4 ст. ложки брусники, 1/2 стакана отварного рассыпчатого риса, 1 стакан сметаны или майонеза, соль, красный перец, зелень, соевый соус.*

Мясо дичи, яблоки и грушу нарезать небольшими тонкими ломтиками, лук-порей — тонкими кружочками. Майонез или сметану посолить и поперчить, добавить соевый соус и залить этой смесью продукты. Украсить ягодами брусники, зеленью.

# РЫБНЫЕ САЛАТЫ

## САЛАТ ИЗ РЫБЫ С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

➤*300 г отварного филе рыбы, 200 г маринованных грибов, 1 луковица, 3 отварные картофелины, 1 вареный корень сельдерея, 1 стакан густой сметаны, 1 ст. ложка майонеза, соевый соус, сахар по вкусу.*

Рыбу, грибы, картофель и сельдерей нарезать кубиками, лук измельчить. К сметане добавить майонез, соевый соус и немного сахара. Этой смесью залить подготовленные продукты и все перемешать.

## САЛАТ ИЗ РЫБЫ С МАРИНОВАННЫМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

➤*400 г рыбы, 5 молодых картофелин, 200 г маринованного перца, 1 стакан майонеза, 4 яйца, соль, укроп, перец.*

Вареную рыбу нарезать кусками. Отварной молодой картофель и сваренные яйца нарезать кубиками, а красный сладкий маринованный перец —соломкой. Перемешать с рыбой, слегка посолить и заправить майонезом. Осторожно перемешать, сложить горкой в салатник, украсить веточками укропа, кружочками красного перца, дольками яйца.

## САЛАТ РЫБНЫЙ С СЫРОМ

➤*400 г рыбы, 4 сваренных вкрутую яйца, 3 луковицы, 1/2 стакана тертого сыра твердых сортов, 1,5 стакана майонеза со сметаной, 8—10 зерен граната, 3—4 веточки зелени.*

Рыбу разделать на филе без кожи и костей, припустить, охладить, очистить и нарезать на кусочки. Вареные яйца и репчатый лук мелко порубить, соединить с рыбой, натертым сыром, заправить майонезом со сметаной и все перемешать. Украсить салат зернами граната и зеленью.



## САЛАТ ИЗ РЫБЫ «НЕЖНЫЙ»

➤*250 г рыбы, 1 соленый огурец, 2 помидора, 1 луковица, 2 яблока, 100 г майонеза, соль, перец, горчица.*

Малокостную (щука, судак и т.п.) рыбу отварить в небольшом количестве воды, охладить, удалить кости и нарезать филе кусочками. Огурец, помидоры, лук и яблоки нарезать кубиками и соединить с кусочками рыбы. Салат посолить, поперчить, заправить ложечкой готовой горчицы и майонезом по вкусу.

## АССОРТИ ИЗ РЫБЫ

➤*Филе соленого лосося, шпроты, судак (эту рыбу можно заменить и другой) — все по 100 г, 150 г икры кетовой, 1 морковка средней величины, 1 лимон, 4 соленых огурца.*

Рыбу нарежьте аккуратными кусочками и с икрой красиво уложите в центре блюда. Морковку отварите и вместе с огурцом порежьте кружочками. Разложите «букетиками» вокруг рыбы, сбрызните соком лимона, украсьте веточками зелени.

## САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

➤*400 г рыбы горячего копчения, 4 картофелины, 100 г цветной капусты, 100 г свежего зеленого горошка, 2 яйца, 2 свежих огурца, 2 мелких спелых помидора, 1 морковь, 1 белый корень, 1 банка майонеза, соль.*

Отварить картофель, цветную капусту, яйца вкрутую (каждый продукт отварить в отдельности). Готовую отвар-

ную капусту разделить на кочешки. Картофель, яйца, свежие огурцы (без кожицы), морковь и белый корень нарезать тонкими ломтиками. Очистить от кожи и костей рыбу горячего копчения. Разделить на небольшие кусочки. Выложить рыбу на середину салатника, полить сверху майонезом. Вокруг расположить овощной салат, заправленный майонезом и солью. Украсить кружочками яиц и помидоров, листиками салата, длинными ломтиками огурцов и по краю обложить салат свежим горошком.

## САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ ТРЕСКИ

➢ *300 г филе копченой трески, 3 отварные молодые картофелины, 200 г малосольных огурцов, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 крутых яйца, 1 стебель лука-порея, 1,5 стакана майонеза, соль, сахар по вкусу, душистый перец.*

Филе трески разделить на маленькие кусочки. Картофель и очищенные от кожуры малосольные огурцы нарезать кубиками, яйца — кружочками, лук измельчить. К майонезу добавить соль, сахар, душистый перец. Лук-порей порезать мелкими полосками. Нарезанные картофель и огурцы смешать с горошком. В салатник выложить слоями филе трески и овощи, заливая каждый слой майонезом.

## САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ И ГРИБАМИ

➢ *200 г филе (без костей) скумбрии горячего копчения, 3 крупных картофелины, 4 ст. ложки нарезанных соленых грибов, 2 свежих огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка измельченного базилика, 200 г густой сметаны.*

Отварной картофель, огурцы, копченую рыбу и лук мелко нарезать, смешать с грибами и зеленым луком, заправить сметаной. Салат посыпать измельченным базиликом.



## САЛАТ С РЫБОЙ ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ

➢ *1 рыба холодного копчения, 1/4 небольшого кочана свежей капусты, 1 морковь, 1 белый корень, 2—3 ст. ложки маринованного лука, 2 стручка свежего сладкого перца, 1/2 стакана консервированного горошка, 1/2 стакана смеси сметаны и 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса.*

Капусту нашинковать тонкой соломкой, заправить уксусом, прогреть до оседания и охладить. Морковь и сладкий перец также нарезать тонкой соломкой. Рыбу, разделанную на филе без кожи и костей, нарезать ломтиками, соединить с овощами, зеленым горошком и залить сметанной заправкой.

## САЛАТ РЫБНЫЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

➢ *100—150 г маринованной морской капусты, 200—250 г филе морского окуня или трески, 4 картофелины, 2 малосольных огурца, 4 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 1 яйцо, 1 стакан сметаны, соль, зелень.*

Морскую капусту отварить, охладить, мелко порубить, залить холодным маринадом и держать в нем в течение 9—10 часов. Полученную маринованную капусту смешать с отварным картофелем, малосольными огурцами, нарезанными ломтиками, и зеленым горошком. Филе морского окуня или трески сварить, нарезать ломтиками и охладить, после чего соединить его с подготовленными овощами. Все посолить и заправить сметаной. Подготовленный салат сложить горкой в салатник, украсить ломтиками рыбы, яйцами, сваренными вкрутую и нарезанными дольками. Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

Приготовление маринада. В горячую воду добавить сахар, соль, гвоздику, лавровый лист и варить 10—15 минут. Полученный раствор процедить, охладить и добавить по вкусу уксус.

## САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ ОВОЩНОЙ

➢ *1 соленая сельдь, 3 свежих помидора, 3 яйца, зеленый салат, 2 стебля лука-порея, 4 ст. ложки майонеза, зелень укропа или петрушки*

Свежие помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками. Филе сельди разрезать на кусочки. Все смешать и залить майонезом. Салат уложить горкой, украсить ломтиками сельди, помидорами, зеленым луком, яйцом, листиками салата и посыпать зеленью.

## САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С РИСОМ

➢ *1 жирная сельдь, 2 ст. ложки риса, 3 луковицы, 50 г салата, 3 яйца, 4 ст. ложки майонеза, укроп.*

Нарежьте ровными кусочками филе слабосоленой жирной сельди, лук —кольцами, залейте на 1—2 минуты кипятком, воду слейте и быстро охладите лук. Сварите рис в подсоленном кипятке, откиньте на дуршлаг и охладите. Смешайте сельдь, рис, лук, добавьте мелко нарезанные яйца, салат, заправьте майонезом и перемешайте.

Положите салат горкой и украсьте ломтиками сельди, яйцами, листиками салата, веточками укропа.

## СЕЛЬДЬ ПОД ШУБОЙ

➢ *1 крупная слабосоленая сельдь, 1 луковица, 1 яблоко, 2 яйца, 3 вареные картофелины, 1 небольшая вареная свекла, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 стакан густого майонеза.*

Подготовленную селедку промыть, очистить, мелко нарезать и выложить на дно салатника, полить оливковым маслом. Сверху положить мелко нарезанный лук, сваренные вкрутую и нарезанные яйца. Следующий слой состоит из тертого яблока, его нужно немного смазать майонезом. Затем следует слой натертого на терке вареного картофеля, тоже слегка политого майонезом, последний



слой — натертая на терке вареная свекла. Сверху все обильно полить майонезом. Держать в прохладном месте.

## СЕЛЬДЬ «ОРИГИНАЛЬНАЯ»

➢ *400 г сельди, 200 г сливочного масла, 5 яблок, петрушка.*

Филе сельди мелко порубить, добавить масло, протереть сквозь сито. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, натереть на мелкой терке. Все соединить и хорошо вымешать маленькой лопаточкой или ложкой. Подготовленную массу выложить на селедочницу, придать форму рыбки. Украсить ломтиками очищенных яблок и веточками зелени петрушки.

## ФОРШМАК ИЗ СЕЛЬДИ, ЯБЛОК И КАРТОФЕЛЯ

➢ *300 г сельди, 400 г яблок, 200 г картофеля, 300 г репчатого лука, 100 г кукурузного масла, душистый перец.*

Картофель отварить, очистить. Сельдь разделать, если очень соленая —вымочить. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины. Лук запассеровать на кукурузном масле до золотистого цвета. Все компоненты пропустить через мясорубку, перемешать, заправить маслом, поперчить. Выложить на селедочницу и украсить ломтиками вареного яйца.

## САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ТУНЦА

➢ *1 банка консервов, 2 яблока, 1 корень сельдерея, 50 г измельченных орехов, 1/2 банки майонеза, лимонный сок.*

Рыбу нарезать кусочками, орехи порубить, сельдерей натереть на крупной терке. Яблоки нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Все хорошо перемешать и заправить майонезом.

## САЛАТ ИЗ САЙРЫ

➢ *1 банка сайры, 4 яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки майонеза, укроп.*

Сайру измельчить, добавить рубленые яйца, мелко нарезанный лук, укроп, майонез, масло из-под сайры и все смешать. Для получения более пикантного салата к соусу надо добавить перец, соль и лимонный сок. Луковицу можно заменить двумя небольшими яблоками.

## САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ И РИСА

➢ *1 банка консервов в томате, 2/3 стакана вареного риса, 1 малосольный огурец, 2/3 банки майонеза, соль и специи.*

Рыбу отделить от заливки и нарезать кусочками. Рис отварить, смешать с рыбой, выложить в салатник, залить майонезом, заправленным томатной заливкой и мелко нарубленными солеными огурцами.

## САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ЛОСОСЯ

➢ *1 банка консервированного лосося, 1 луковица, 1/2 стакана риса, 1/2 банки майонеза, соль.*

Лук мелко порубить и ошпарить кипятком. Рис вымыть и сварить до готовности. Как следует перемешать остывший рис, лук, лосося и майонез, посолить по вкусу и охладить.

## САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ

➢ *1 банка консервированной печени трески, 6 яиц, 2 луковицы, зеленый лук, 1 помидор или стручок красного перца.*

Печень трески, сваренные вкрутую яйца порубить, лук мелко нарезать, все перемешать с консервным соком. Можно добавить копченую рыбу. Украсить зеленью, ломтиками помидора или стручкового перца.



## САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ С ЯЙЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

➢ *1 банка натуральных консервов из сельди иваси, скумбрии или сайры, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 дольки чеснока, 1/2 лимона, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки или зеленого лука.*

Кусочки рыбы измельчить, соединить с нарубленными яйцами, зеленым горошком, зеленью, заправить заливкой из рыбных консервов. Полученную массу выложить в салатник, посыпать рубленым чесноком, оформить ломтиками лимона и мелко нарезанной зеленью.

## САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С РИСОМ

➢ *1 банка консервированной печени трески, 1 стакан вареного риса, 1 вареная морковь, 2 сваренных вкрутую яйца, 1/2 стакана майонеза, 1/2 лимона, несколько веточек зелени.*

Печень отделить от жира, измельчить, смешать с вареным рисом, нарезанными кубиками яйцами, вареной морковью и заправить майонезом. При подаче салат выложить горкой, оформить ломтиками лимона и веточками зелени.

## ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

### САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

*➢200 г филе кальмаров, 4 крутых яйца, 100 г риса, 700 г консервированной кукурузы, зелень укропа, соль, перец, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки майонеза.*

Рис отварить, остудить. Кальмары отварить в течение 3—5 минут (не дольше!), нарезать лапшой. Сваренные вкрутую яйца мелко порубить. Рис смешать с кальмарами, яйцами и кукурузой. К сметане добавить майонез, соль, перец и мелко порубленный укроп, залить этой смесью продукты и все перемешать.

### САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ, РИСОМ И МОРКОВЬЮ

*➢400 г филе кальмаров, 1/2 стакана отваренного рассыпчатого риса, 2 моркови, 2 яйца, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1 стакан майонеза, 1 пучок зелени, соль и специи по вкусу.*

Филе очищенного кальмара отварить в течение 3—5 минут, охладить, нашинковать соломкой, соединить с нарезанной кубиками морковью, рублеными яйцами, зеленым горошком, отварным, рассыпчатым рисом, заправить майонезом и все осторожно перемешать. При подаче украсить веточками зелени.

### САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ

*➢400 г филе кальмаров, 4 сваренных вкрутую яйца, 2—3 луковицы, 1/2 стакана майонеза, зелень, соевый соус.*

Филе кальмаров отварить в течение 3—5 минут, нарезать соломкой, соединить с нашинкованным соломкой



репчатым луком, рублеными яйцами, заправить майонезом и перемешать. При подаче салат полить оставшимся майонезом, добавить по вкусу соевый соус и оформить веточками зелени.

### САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С РЕДЬКОЙ

*➢200 г кальмаров, 1 небольшая редька, 1—2 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки уксуса, 1 луковица, соль, зелень.*

Редьку промыть, очистить и натереть на крупной терке, затем заправить маслом, солью и уксусом.

Кальмаров очистить и сварить в кипящей, хорошо подсоленной воде (3—5 минут), охладить, нашинковать соломкой. Перемешать с подготовленной редькой, уложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### САЛАТ ОВОЩНОЙ С МЯСОМ КРЕВЕТОК

*➢150 г креветок, 1 картофелина, 1 морковь, 2 ст. ложки консервированного горошка, по 1 помидору и свежему огурцу, 1/2 банки майонеза, зелень.*

Картофель и морковь отварите, охладите, нарежьте ломтиками. Добавьте мясо креветок, зеленый горошек, нарезанные ломтиками помидоры и огурцы. Заправьте майонезом, перемешайте. Посыпьте зеленью петрушки и укропа.

### САЛАТ РИСОВЫЙ С МЯСОМ КРЕВЕТОК

*➢150 г мяса креветок, 1 стакан отварного риса, 1/2 стакана консервированного горошка, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1/2 банки майонеза.*

Сварите рис, добавьте в него мясо креветок, зеленый горошек, нарезанное отварное яйцо, заправьте майонезом, добавьте соль, перец по вкусу и осторожно перемешайте.

## САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С КРЕВЕТКАМИ

➢ *400 г креветок, 400 г зеленого салата, 1/2 стакана сметаны, укроп, соль.*

Креветки сварить (5 минут в кипящей подсоленной воде), охладить, очистить и нарезать кусочками. Листья салата тщательно промыть, нарезать кусочками, посыпать солью, перемешать и уложить в салатник. Сверху положить подготовленные креветки, полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

# СОДЕРЖАНИЕ

# Салаты. Лучшие рецепты

Составитель Новоселова Т.
Обложка Пыльцын М.
Редактор Рублев С.
Корректор Давыдова Ю.
Верстка Дудченко А.

Подписано в печать
с оригинал-макета 26.05.2006
Формат 84x108 $^{1}/_{32}$. Бумага газетная
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 3,36
Заказ № 3118. Тираж 20 000 экз.

ООО ИД «Владис»
344064, г. Ростов-на-Дону, пер. Радиаторный, 9

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

В книге представлены
самые разнообразные рецепты:
от всем известного оливье
до экзотических салатов.
Выберите во всем многообразии рецепты,
которые станут вашими
кулинарными шедеврами!

